

T.C.
Samsun Valiliđi
İl Tarım M¼d¼rl¼đ¼

KIŞLIK SEBZE YEMEKLERİ



Şerife G¼l GÖZÜG¼L
Ev Ekonomisi Teknikeri

Samsun / 2010



Kapak Tasarımı
Dr. Ali KORKMAZ

Dizgi/Baskı

.....

Samsun İl Tarım Müdürlüğü
Çiftçi Eğitimi ve Yayım Şubesi Yayınıdır

Önsöz

İnsanın sağlıklı olabilmesi normal gelişimi ancak yeterli ve dengeli bir beslenme ile mümkündür. Beslenmede, adetler, alışkanlık gibi çok çeşitli faktörler rol oynamakta, ülkemiz de yiyecek çeşitleri oldukça konumdadır. Bu yiyecek çeşitlerini nasıl kullanacağımız bilinmediği için ülkemizde besin yetersizliğinden kaynaklanan hastalıklar oldukça fazladır. Ülkemiz sebze varlığı bakımından çok zengin olup mevsim özellikleri bakımından farklılık göstermekle birlikte her mevsimde bu yiyecekleri bulmamıza imkân yoktur. İlimiz bu anlamda kışlık sebze yetiştiriciliği için oldukça şanslı ve uygun bir konumdadır. İlimizde kışlık sebze olarak özellikle brokoli, pırasa, karnabahar, ıspanak, marul, lahana vb sebze yetiştirilmektedir. Soğuk kış günlerinin olumsuz etkilerinden korunmak amacıyla vitamin içeriği yüksek besinlerle beslenmesinin yararı yanında, sağlıklı beslenmenin temel koşulundan olan lifli besinlerin sofralarımızda yer alması da kışlık sebzelerin yetiştiriciliği ve tüketimi anlamında önem arz etmektedir. Bu gerçekten hareketle kışlık sebzelerin hazırlanması ve sofralarımıza sunulması konusunda yardımcı olabilmek amacıyla bu kitabımızı hazırlamış bulunmaktayız. Yeterli ve dengeli beslenerek sağlıklı bir hayat geçirmeniz dileğiyle...

İl Tarım Müdürlüğü

İÇİNDEKİLER

TAVUKLU BROKOLİ ÇORBASI / 1
ETLİ KEREVİZ ÇORBASI / 2
BOL VİTAMİNLİ SEBZE ÇORBASI / 3
KEREVİZLİ PATATES ÇORBASI / 4
EKŞİLİ PIRASA ÇORBASI / 5
BROKOLİ ÇORBASI / 6
ISPANAK ÇORBASI / 7
KARALAHANA ÇORBASI / 8
KUŞKONMAZ ÇORBASI / 9
SEBZELİ KARALAHANA ÇORBASI / 10
PAZI ÇORBASI / 11
PEYNİRLİ ENGİNAR / 12
ISPANAK KÖKÜ MÜCVERİ / 13
ÇİN SALATASI (PİRİNÇ SALATASI) / 14
YOĞURTLU HAVUÇ SALATASI / 15
BEYAZ LAHANA SALATASI / 16
KEREVİZ SALATASI / 17
KABAK SALATASI / 18
SEMİZOTU SALATASI / 19
KARNABAHAAR SALATASI / 20
ÇÖREKOTLU MAKARNA SALATASI / 21
BRÜKSEL LAHANASI SALATASI / 22
NEŞELİ KEREVİZ SALATASI / 23
FESLEĞENLİ SEBZE YAHNİSİ / 24
EKŞİLİ PIRASA / 25
BRÜKSEL LAHANALI MANTAR / 26
DOLDURULMUŞ KABAK / 27
FELLAH KÖFTELİ ISPANAK YEMEĞİ / 28
ETLİ BAKLALI ENGİNAR / 29
BULGURLU PAZI SARMASI / 30
ETLİ PIRASA DOLMASI / 31
ISPANAKLI KEREVİZ DOLMASI / 32
KIRMIZI BİBER DOLMASI / 33
LAHANA DOLMASI / 34
KIŞ KABAĞI DOLMASI / 35
FIRINDA YUMURTALI ISPANAK / 36
KAYNAKLAR / 39

TAVUKLU BROKOLİ ÇORBASI



Malzemeleri

- 8-9 dal brokoli
- 1 küçük havuç
- 1 orta boy soğan
- 1 çay bardağı yoğurt
- 1 yumurta
- 1 lt. su
- ½ tavuk göğsü
- Tuz

Tavuğun yağı olduğu için yağ ilave etmeye gerek yoktur.

Hazırlanışı

- 1-Soğanı, havucu küp küp doğrayıp, brokolileri ince ince dallara ayırın ve tavuk göğsünü, suyu, havuçları tencereye alıp yumuşayana kadar orta ateşte pişirin.
- 2-Pişen karışımdan tavuk göğsünü çıkartıp çorbayı blendırdan geçirin.
- 3-Terbiye için bir kasede, yoğurt ve yumurtayı iyice çırpın. Tencereden biraz biraz su alıp terbiyeyi ılıtın. (yoğurdun kesilmemesi için)
- 4-Ayırdığınız tavuk göğsünün kemiklerini ayıklayıp minik minik parçalara bölün.
- 5-Terbiyeyi ve etleri çorbaya ekleyip bir taşım kaynatıp tuzunu ilave edin.

ETLİ KEREVİZ ÇORBASI



Malzemeleri

- 1 orta boy kereviz
- 1 orta boy patates
- 1 orta boy soğan
- 2 yemek kaşığı un
- 1,5 yemek kaşığı tereyağı
- 1-2 adet kemikli et
- 1 litre kaynamış su
- Üzeri için: karabiber

Hazırlanışı

- 1-Patates, kereviz ve soğanı küp küp doğrayın. Tencerede de orta ısıda tereyağını eritip 2 kaşık unla birkaç dakika kavurun. (unun çiğ kokusu çıkana kadar)
- 2-1 litre kaynamış suyu tencereye azar azar ilave edip bir taraftan da karıştırın. (unun topaklanmaması için)
- 3-Doğradığımız kereviz, patates, kemikli et ve soğanı ilave edip sebzeler yumuşayınca kadar yaklaşık 20 dakika pişirin. (tencerenin içinde bir tahta kaşık bırakın. (taşmaması için)
- 4-Çorbanın içinden kemikli eti alıp, karışımı blendırdan geçirin. Kemikli etin etlerini sıyırıp çorbaya ilave edin. Eğer kıvam koyu olduysa 1 bardak sıcak su ilave edin.
- 5-Pişen çorbanın üzerine karabiber ilave edip sıcak sıcak sunun.

BOL VİTAMİNLİ SEBZE ÇORBASI



Malzemeleri

- 2-3 dal haşlanmış karnabahar
- 1 adet çarliston biber
- 1 küçük boy kuru soğan
- 3 orta boy havuç
- 1 çay bardağı mısır
- 1 çay bardağı bezelye
- tuz,kuru nane,arzuya göre pul biber
- 2 adet tavuk but,yada önceden hazırlanmış tavuk suyu
- 1 adet orta boy patates

Hazırlanışı

- 1-Derin bir tencereye yıkanmış karnabaharlar, iri doğranmış patates, iri doğranmış biber, iri doğranmış soğan, kabuğu kazınmış ve iri doğranmış havuç, mısır, bezelye ve tavuk butları ilave edin.
- 2-Üzerine 1.5 litre su ilavesi ile orta ateşte,sebzeler iyice yumuşayana kadar pişirin.
- 3-İyice yumuşayan sebzeleri blendırdan geçirip, biraz zeytin yağı ilave edin. Kıvamı kontrol edilip, eğer çok koyuysa 1-2 su bardağı sıcak su ilavesinden sonra bir taşım daha kaynatın.
- 4-Son aşamada tuz ve kuru nane ilavesinden sonra, pulbiber ve limon eşliğinde sıcak sıcak sunun.

KEREVİZLİ PATATES ÇORBASI



Malzemeleri

- 3 Orta boy patates
- 1/2 kereviz
- 1 litre+1 su bardağı su
- 1 orta boy soğan
- Bir yemek kaşığı tereyağı
- Biraz tuz

Üzeri için:

- Bir tutam kuru nane
- Biraz zeytinyağı

Hazırlanışı

- 1-Öncelikle kerevizi soyup,iri iri doğrayın. Limonla ovun. (kararmasını önlemek için)
- 2-Patates ve soğanları da iri iri doğrayıp,kısık ateşte önce tereyağını eritip. Kereviz, patates ve soğanı ekleyin.
- 3-Biraz karıştırıp, suyunu ilave edin. Orta ateşte iyice yumuşayana kadar pişirin, tuzunu ilave edin.
- 4-Karışımı blendırdan geçirip kıvamı çok koyu olursa 1 bardak su ilavesiyle bir taşım daha kaynatın.
- 5-Üzerine bir tutam nane ve zeytinyağını kızdırıp, çorbanın servisi sırasında üzerine gezdirin.

EKŞİLİ PIRASA ÇORBASI



Malzemeler

- 1 Adet Pırasa
- 3 Adet Taze Fasulye
- 1 Adet Havuç, 1 Adet Patates
- 1 Adet Kereviz, 2 Adet Yumurta Sarısı
- 1,5 Kase Yoğurt, Yeteri kadar tuz, su
- 1,5 Yemek Kaşığı Un
- 1,5 Yemek Kaşığı Tereyağı, Yarım limon,

Üzeri için :

- 1,5 Yemek Kaşığı Tereyağı
- 1 Tatlı Kaşığı Kırmızı Biber

Hazırlanışı

- 1-İlk önce soğan, pırasa, havuç, patates, fasulye ve kerevizi küçük küçük doğrayın. Daha sonra bir tencereye sıcak su ilave edin. Önce fasulyeyi koyup 10 dakika pişirin. Diğer sebzeleri de ilave edip pişirmeye devam edin.
- 2-Ayrı bir yerde yoğurt, un, yumurta sarısını çırpın. 2 yemek kaşığı çorba suyundan içine ilave edin. Kaynamakta olan çorbaya ekleyin.
- 3-Limonu ilave edin. 5 dakika kadar kaynatıp altını kapatın. Üzerine kırmızı biberle kızdırılmış yağ dökerek servise sunun.

BROKOLİ ÇORBASI



Malzemeler

50 gram brüksel lahanası
Yarım kg brokoli
4 adet patates
2 adet tavuksuyu tableti
Zeytinyağı, su
Tuz, karabiber, kırmızıbiber

Hazırlanışı

Patateslerin kabuğunu soyduktan sonra küçük parçalar halinde doğrayın. Brokoli ve brüksel lahanalarıyla birlikte bir tencereye aktarın. Yeterince zeytinyağı ekleyerek, kavurun.

Üzerini geçecek kadar su ekleyin. Tavuksuyu tabletlerini, yeterince tuz, karabiber ve kırmızıbiber ekleyin. Yumuşayana dek haşlayın. Yumuşadıktan sonra suyuyla birlikte blendırdan geçirin. Servis tabağına aldığınız çorbaya krema ekleyerek, servis yapın.

ISPANAK ÇORBASI



Malzemeler

- 1/2 kg Ispanak
- 3 Çorba Kaşığı Sıvı Yağ
- 1 Baş Soğan
- 2 Paket Tavuk Suyu
- 1 Çorba Kaşığı
- Limon Suyu
- 3 Yumurta
- Tuz, Karabiber, Su

Hazırlanışı

Soğanları rendeleyerek yağda kavurun. Yıkayıp temizlediğiniz ıspanakları ince ince doğrayarak tencereye koyun. Ispanakları soğanlarla birlikte kısık ateşte kavurun. Et suyu bulyonunu ayrı bir tencerede az su ile eriterek kaynatın. Kaynadıktan sonra ıspanaklara ekleyerek 7-8 dakika daha kaynatın.

Pişen ıspanakları bir çatal yardımıyla püre haline getirin. Suyu karıştırarak tencereye alın. 3 yumurtanın sarılarını ayırarak limon suyu ile çırpın tencereye ilave edin. Devamlı karıştırın. Ateşten aldıktan sonra bekletmeden servis yapın.

KARALAHANA ÇORBASI



Malzemeler

- 1 Demet Karalahana
- 2 Çorba Kaşığı Tereyağı
- 1 Çorba Kaşığı Salça
- Su
- Tuz , Karabiber
- 2-3 Çorba Kaşığı Mısır Unu
- 1 Su Bardağı Haşlanmış Barbunya Fasulyesi

Hazırlanışı

Lahana yapraklarını yıkayın. İnce şeritler halinde doğrayın. Şeritler uzunsa ikiye kesin. Tencerede tereyağını eritin. Lahanaları ilave edip yumuşayana kadar kavurun.

Lahanalar yumuşamaya başladığında bu kez salçayı ilave edin. 1-2 dakika daha kavurduktan sonra tencereye yeterince sıcak su ekleyin. Tuzunu , karabiberini ayarlayın.

Mısır ununu azar azar ve sürekli karıştırarak ilave edin. Barbunya fasulyesini tencereye aktarın. Sürekli karıştırarak bir iki taşım kaynatın ve ateşten aldıktan sonra kaselere boşaltın.

KUŞKONMAZ ÇORBASI



Malzemeler

- 1/2 kg Kuşkonmaz
- 1 litre su, 50 gram tuz
- 1 limonun suyu
- 50 gram şeker, 70 gram un,
- 75 gram margarin
- 1 adet orta boy soğan,
- Bir tutam dereotu
- 2 çorba kaşığı çiğ krema,
- Tuz

Hazırlanışı

1 litre suya, 50 gram tuz, bir limonun suyu, 50 gram şeker ilave ederek kaynamaya bırakın. Su kaynadıktan sonra kuşkonmazları suya atarak yarım saat haşlayın. Piştikten sonra çıkartıp süzün. Soğuttuktan sonra ince küçük küpler biçiminde doğrayın.

Başka bir tencerede margarin ile yemeklik doğranmış soğanı kavurun. Unu ilave ederek, hafifçe sarartın, içine kepçe kepçe su ilave edin. Topaksız kıvam almasını sağlayın. Hazırlanan bu sosu çorba için kullanacağınız suya ilave edin. Kuşkonmazları tencereye alın. Çorba kaynamaya başlayınca kremayı ve yeterli derecede tuzu ilave ederek lezzetlendirin. Doğranmış dereotunu üzerine doğrayarak servis yapın.

SEBZELİ KARALAHANA ÇORBASI



Malzemeler

- 1 Demet Karalahana
- 1 Havuç
- 1 Kabak
- 1 Soğan
- 5 Çarliston Biber
- 1 Su Bardağı Mısır Unu
- 1 Çay Bardağı Buğday Unu
- 2 Patates
- 5 Kırmızı Etli Biber
- 5 Su Bardağı Su
- 6 Çorba Kaşığı Tereyağı
- Tuz

Hazırlanışı

Sebzeleri temizleyip haşlayın ve blenderden geçirin. Yağsız bir tavada mısır unu ile buğday ununu kavurun ve soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra suyu ilave ederek, karışımı iyice çırpın.

Karışıma blendırdan geçirdiğiniz sebzeleri, yağı ve tuzu ilave ederek pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

PAZI ÇORBASI



Malzemeler

- 200 gr Pazı Yaprağı
- 1 Kuru Soğan
- 1 Büyük Patates
- 1.5 Su Bardağı Su
- 1 Paket Tavuk Bulyon
- 1 Su Bardağı Süt
- 5 Çorba Kaşığı Krema
- 2 Çorba Kaşığı Un
- 2 Çorba Kaşığı Tereyağı
- 5 Çorba Kaşığı Kaşar Rendesini
- Tuz, Karabiber

Hazırlanışı

Pazı yapraklarını yıkayıp, ince ince kıyın. Patates ve soğanı temizleyerek doğrayın. Büyükçe bir tencerede tereyağını hafif kızdırıp unu pembeleşinceye kadar kavurun. Kıyılmış pazı yaprağı, doğranmış patates, soğan, su ve sütü ilave edip, karıştırın. Bu karışımın içine bir paket tavuk bulyon atın. Bulyon eriyene kadar karıştırın ve iyice pişirin.

Karışımı blender yardımıyla ezin. Kremayı ilave edip, tuz ve karabiber ekleyin. Bir taşım kaynattıktan sonra çorba kaselerine boşaltıp üzerlerine kaşar rendesi serpererek sıcak servis yapın.

PEYNİRLİ ENGİNAR



Malzemeler

- 4 Enginar
- 1 Limon
- 1 Su Bardağı Lor Peyniri
- Yarım Demet Dereotu
- 1 Çay Kaşığı Kırmızıbiber
- 1 Çay Kaşığı Tuz

Hazırlanışı

Enginarları soyup temizleyin. Limon suyu,tuz ve az miktar suyla pişirin.

Enginarlar yumuşayınca lor peyniri,kıyılmış dereotu ve kırmızıbiber ilave edin. Tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte 10 dk daha pişirin.

ISPANAK KÖKÜ MÜCVERİ



Malzemeler

- 1.5 kg. Ispanak
- 3 Adet Taze Soğan
- 5 Yemek Kaşığı Un
- 4 Adet Yumurta
- 1/2 Demet Maydanoz
- 1/2 Demet Dereotu
- Tuz, Karabiber
- Kızartmak İçin Sıvı Yağ

Hazırlanışı

Ispanağı ayıklayın. Kök kısmını 5 cm. uzunluğunda keserek ayırın, iyice yıkayın. 1/2 su bardağı su ile 7 dakika haşlayın. Suyunu sıkıp ince ince kıyın.

Taze soğan, maydanoz ve dereotunu kıyıp ıspanak kökü ile karıştırın. Daha sonra karışıma un ve yumurtaları ekleyin. Mücveri tuz ve karabiber ile tatlandırın.

Hazırladığınız mücver malzemesini kızgın yağa kaşık yardımıyla kısım kısım dökerek kızartın. Kızaran mücverleri kağıt havluya koyup fazla yağın çektiirdikten sonra servis yapın.

ÇİN SALATASI (PİRİNÇ SALATASI)



Malzemeleri

- 2 su bardağı pirinç
- 3-3.5 su bardağı kaynar su
- 1 su bardağı haşlanmış havuç
- 1 su bardağı haşlanmış bezelye
- 1 kase doğranmış kornişon turşu
- 2-3 adet ince doğranmış taze soğan
- İnce doğranmış maydanoz
- 2 su bardağı haşlanmış mısır
- Çörekotu, 1 limon suyu, Tuz

Hazırlanışı

- 1-Pirince üzerini geçecek kadar sıcak su ilave edip nişastasının çıkması için 15-20 dakika bekletip, suyunu süzün.
- 2-Pilav tenceresinde biraz sıvı yağ ile önce kavurup, sonra üzerini geçecek kadar yaklaşık 3 su bardağı kaynar su ekleyip pilav gibi pişirin. Pişen pirinci kapağını açıp iyice soğutun. (soğumadan malzemeleri eklersek lapalaşır)
- 3-Yarım ay şeklinde doğranmış havuç, bezelye, mısır, taze soğan, maydanoz (dereotu da çok yakışıyor) ve kornişon turşuyla pirinci harmanlayın. Üzerine biraz tuz ve limon suyu ilave edin. (turşu tuzlu olduğu için ölçülü olmada fayda var)
- 4-Çörekotuyla süsleyin.

YOĞURTLU HAVUÇ SALATASI



Malzemeleri

- 4 orta boy havuç
- 1 kase yoğurt
- 1-2 yemek kaşığı mayonez
- Biraz tuz
- Biraz zeytinyağı

Hazırlanışı

- 1-Havuçların kabuğunu kazıyıp,rendenin iri kısmıyla rendeleyin.
- 2-Biraz zeytin yağı ile havuçların diriliği biraz gidene kadar kavurun.
- 3-Kavrulmuş havuçları yoğurt mayonez ve biraz tuzla harmanlayın.
- 4-Servis tabağın aktarın. Üzerini ince kıyılmış maydanozla süsleyin.

BEYAZ LAHANA SALATASI



Malzemeleri

- Orta boy lahananın yarısı
1 kase yoğurt (susuz yerinden)
1-2 yemek kaşığı mayonez (mayonez yerine sarımsakta kullanılabilir)
Biraz tuz
Bir orta boy kabuğu kazınmış,rendelenmiş havuç

Hazırlanışı

- 1- Lahanaı ince ince doğrayın, rendelenmiş havuç, yoğurt, mayonez ve tuzla iyice harmanlayın.
- 2- Çörekotuyla süsleyip servis yapın.

KEREVİZ SALATASI



Malzemeleri

- 1 küçük boy kereviz
- 1 kase yoğurt
- 1/2 limonun suyu
- 1-2 yemek kaşığı mayonez
- Biraz tuz
- 1 küçük havuç rendesi
- Biraz ceviz

Hazırlanışı

- 1- Kerevizin kabuklarını soyup rendeleyin. Kararmaması içinde limon suyunu ilave edin.
- 2- 1 kase yoğurda, tuz, mayonez, cevizi ve kerevizi de ekleyip iyice karıştırın.
- 3- Havuç rendesi ve iç cevizle süsleyin.

KABAK SALATASI



Malzemeleri

- 2 orta boy kabak
- 1 çorba kaşığı zeytin yağı
- 1 kase yoğurt
- 2 yemek kaşığı mayonez
- Biraz karabiber
- Birkaç dal ince doğranmış nane

Hazırlanışı

- 1-Kabakları rondo da yada rendenin iri kısmıyla rendeleyin.
- 2-Rendelenmiş kabakları,zeytin yağı ilave edilen tencereye alıp kısık ateşte soteleyin.
- 3-Kabak suyunu çekinceye kadar bekleyin.
- 4-Tuz ve karabiber ilavesi yapın.Ocaktan alıp soğumaya bırakın.
- 5-Diğer tarafta bir kase yoğurt, ince kıyılmış nane ve mayonezi karıştırın.
- 6-Soğuyan kabakların üzerine ilave edin.
- 7-Susam ve çörek otuyla süsleyin.

SEMİZOTU SALATASI



Malzemeleri

Bir bağ semizotu
Zeytinyağı
Sarımsak
Bir kase yoğurt

Hazırlanışı

- 1- Semizotlarını iri iri doğrayın.
- 2- Bir kase yoğurtla, 1-2 diş sarımsak ezin.
- 3- Semizotu, zeytinyağı ve yoğurdu harmanlayın.
- 4- Bekletmeden servis yapın.

KARNABAHAH SALATASI



Malzemeleri

- Çeyrek karnabahar (haşlanmış)
- 4 adet Brüksel lahanası
- 5-6 adet kornişon turşu
- 10 adet yeşil kokteyl zeytin
- 1 kase yoğurt
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı

- 1- Karnabahar, kornişon, zeytin, Brüksel lahanasını ince ince doğrayın.
- 2- Zeytin yağı ilave edin.
- 3- Yoğurtla karıştırın.
- 4- Dilimlenmiş zeytin ve çörekotuyla süsleyin.

ÇÖREKOTLU MAKARNA SALATASI



Malzemeleri

- ½ paket ıspanaklı domatesli makarna
- Biraz dereotu, biraz maydanoz, 2-3 adet Brüksel lahanası
- 2 adet haşlanmış havuç
- 4-5 adet kornişon turşu
- 1 çay bardağı haşlanmış bezelye
- Tuz
- 1 kase yoğurt
- 2 y. Kaşığı mayonez
- Makarnayı haşlamak için su
- Süslemek için :
- Haşlanmış havuç ve çörekotu

Hazırlanışı

- 1- Makarnayı haşlayıp süzün. Süzdüğünüz makarnayı derin bir kaseye alın.
- 3- Dereotu, maydanoz, Brüksel lahanasını ince ince kıyın.
- 4- Kornişon ve havucu doğrayıp bezelye ile beraber ilave edin. Bir kase yoğurt ve mayonezi karıştırın.
- 5- Bütün malzemeyi ve mayonezi ve biraz tuz ilavesi ile iyice karıştırın.
- 6- Haşlanmış havuç ve çörekotu ile süsleyip servis yapın.

BRÜKSEL LAHANASI SALATASI



Malzemeleri

10 adet brüksel lahanası

Birkaç yaprak marul

Birkaç dal roka

Bir adet havuç

Biraz limon

Biraz tuz

Üzeri için

1-2 y.kaşığı mayonez

1 kase yoğurt

2 y. kaşığı salça

Nane, kekik,

Biraz su (salçayı inceltmek için)

Biraz zeytin yağı

Hazırlanışı

- 1-Bütün malzemeler doğrayın. Havucu rendeleyin. Limonu sıkın , zeytinyağını ilave edin.
- 2-Üzerine yoğurt- mayonez karışımı hazırlayın.
- 3-Salçayı ocakta baharatlarla sos haline getirin.
- 4-Salataya tuz ilave edip karıştırın, mayonezli yoğurt karışımını ilave edin.
- 5-Sosla süsleyin. Son aşamada brüksel lahanalarını daire şeklinde kesip süsleyin.

NEŞELİ KEREVİZ SALATASI



Malzemeler

Yarım kereviz, bir kase yoğurt
Yeteri kadar mayonez, birkaç adet kornişon, tuz
Süslemek için: marul yaprağı, minik köfteler
közlenmiş kırmızı biber

Hazırlanışı

Kereviz, kornişon rendelenir, yoğurt, mayonez, tuz karışım haline getirilir. Fotoğraftaki gibi süslenir. Özellikle çocuklar için hazırlanmış, eğlenceli ve çok pratik bir salataadır.

FESLEĞENLİ SEBZE YAHNİSİ



Malzemeler

- 1 tatlı kaşığı sıvı yağ, 1 adet dolmalık kırmızıbiber
- 2 diş sarımsak, 2 su bardağı tavuk suyu
- 3 adet patlıcan, 1 adet kabak, 10 adet bamyacı, 6 adet domates
- 1 çorba kaşığı fesleğen, 350 gram balkabağı
- 1 tatlı kaşığı hardal, 1 tatlı kaşığı kırmızı tozbiber
- Bir tutam karabiber, Bir tutam kırmızı pulbiber
- 1 çorba kaşığı sirke

Hazırlanışı

Geniş bir tencereye 1 tatlı kaşığı sıvı yağı alın. Küp şeklinde kesilmiş dolmalık kırmızıbiberi ve kabuğu soyulmuş arpacık soğanlarını ilave edin. Kısık ateşte biberler yumuşayana ve arpacık soğanları sararana dek kavurun. Sonra ince kıyılmış sarımsakları ekleyin. Sarımsağın rengi değiştikten sonra tavuk suyunu ekleyin ve bir taşım kaynatın. Kaynadıktan sonra ateşi kısıp sebzeleri 10 dakika daha pişirin. Bu arada ayrı bir tavayı ateşe oturtup, kızdırın. Küp şeklinde doğradığınız patlıcanları ve kabağı, bamyaları ekleyin. Yumuşamaya başlayana dek pişirin. Küp şeklinde doğranmış domatesleri, balkabağını ve fesleğeni ilave edin. 3 dakika daha pişirin. Sonra bu karışımı tencereye ekleyin. Hardalı, kırmızı toz biberi, kırmızı pulbiberi, karabiberi ve sirkeyi ilave edin. Tüm sebzeler iyice yumuşayana dek pişirin. Servis tabağına alarak, servis yapın.

EKŞİLİ PIRASA



Malzemeler

- 1 Kg Pırasa, 4 Adet Soğan
4 Adet Domates, ½ Su Bardağı Zeytinyağı
½ Demet Maydanoz, 1 Tatlı Kaşığı Tuz
1 Adet Limon Suyu, 1 Tatlı Kaşığı Salça, 1 Çay Bardağı Su

Hazırlanışı

Pırasaları iyice yıkayalım, dış kabuklarını soyalım. Baş kısımlarını keselim. 5-6 cm uzunluğunda parçalar halinde doğrayalım. Her parçayı ince ince kıyalım. Kaynar suya atalım. 15 dakika haşlayalım.

Başka bir tencereye soğanları halka halka doğrayalım. Yarım su bardağı zeytinyağında pembeleştirelim. Fındık büyüklüğünde doğradığımız domatesleri, salçayı ve tuzu soğanlara ilave edelim.

Pırasaları haşladıktan sonra soğuk sudan geçirmeden soğan ve domateslere ekleyelim. Son olarak tencereye 1 çay bardağı su ilave edelim. 15 dakika kısık ateşte kapağı kapalı olarak pişirelim. Ateşten indirirken üzerine limon suyu dökelim. Üzerine ince ince kıyılmış maydanoz serptikten sonra servis yapalım.

Not: Pırasa da soğan benzeri bir sebze olduğu için pek çok kişi, pırasa yemeklerine soğan koymaz. Ancak ekşili pırasa yemeğinin özelliği, çok bol soğanlı ve bol domatesli olmasıdır.

BRÜKSEL LAHANALI MANTAR



Malzemeler

- Yarım su bardağı zeytinyağı
- 15 adet arpacık soğan
- 2 adet havuç, 1 kg taze mantar
- 500 gram brüksel lahanası
- 3 adet biber, 4 diş sarmısak
- Yarım demet maydanoz ve dereotu
- 1 çorba kasığı limon suyu
- Kimyon, kekik, tuz

Hazırlanışı

Tencereye yağı alın. Temizlenmiş arpacık soğanları, küp biçiminde doğranmış havucu ekleyin. Soğanlar pembeleşene dek kavurun. Mantarları yıkayıp saplarını kesmeden bütün olarak, brüksel lahanası ile beraber soğanlar ilave edin.

Sebzeler bıraktığı suyu çekene kadar pişirin. Kiraz domatesleri de tencereye alın. Biberleri irice doğrayıp ekleyin. Gerekirse su ilave edin. 7-8 dakika pişirin, ince kıyılmış sarmısak, kesme seker, kekik ve kimyonu, limon suyu ve yeterince tuz ile tencereye ilave edin.

Bu süre sonunda tencereyi ocaktan alın İnce kıyılmış maydanoz ve dereotunun yarısını ilave edip karıştırın. Tencerenin kapağını kapatıp yemeği soğumaya bırakın. Servis tabağına alın. Üzerine kalan maydanoz ve dereotunu serpip servis yapın.

DOLDURULMUŞ KABAK



Malzemeler

- 4 adet 150 gramlık kabak
- 75 gr soğan, 1-2 diş sarımsak
- 1 çorba kaşığı sıvı yağ
- 1 tatlı kaşığı değişik baharat
- 225 gr doğranmış domates
- 275 gr pirinç, 50 gr jambon
- 75 gr çedar peyniri
- 50 gr kuru ekmek ufağı
- Dilediğiniz otlardan birkaç sap

Hazırlanışı

Her kabağı uzunlamasına ikiye bölün. Etli kısmını çıkartıp incecik kıyın. Soğan ve sarımsağı da ince ince doğrayın. Teflon tavada zeytinyağını hafifçe kızdırın. Doğranmış kabak içi, soğan, sarımsak ve karışık baharatı sote edin ve 4-5 dakika pişirin. Yıkayıp haşladığınız pirinci süzüp, domatesle birlikte tavaya alın ve 10 dakika kadar pişirin.

Boş kabakların içine jambonu serin. Üzerine pirinçli karışımdan koyun. Çedar peyniri ve kuru ekmek ufaklarını serpiştirdikten sonra yüksek ısıdaki fırına atıp 25 dakika, peynir eriyip ekmekler kızarıncaya kadar kızartın. Dilediğiniz doğranmış otlarla süsleyip, servis yapın.

Yağsız, haşlanarak hazırlanan pilav, su çektiği için şişer ve doyurucu olur.

FELLAH KÖFTELİ İSPANAK YEMEĞİ



Malzemeler

1 kg ıspanak

Köftesi için:

1 su bardağı ince bulgur, 1 adet soğan

200 gram yağsız kıyma, 1 çorba kaşığı un, tuz, karabiber

Kızartmak için: Sıvı yağ

Yarım çay bardağı sıvı, Yarım çorba kaşığı tereyağı, 1 adet soğan,

Yarım su bardağı su, 1 çorba kaşığı salça, tuz, karabiber

Hazırlanışı

- 1- Ispanakları bol suyla yıkayın. Suyunu süzdükten sonra yaprak kısımlarını saplarından ayırın, yaprakları küçükçe doğrayın.
- 2- Köfte için, ince bulguru bir kaba alın. Üzerine soğanı rendeleyin. Kıymayı, tuzu ve karabiberi ilave edin. Malzemeler özleşene ve bulgur eriyene dek yoğurun. Ardından 1 çorba kaşığı unu ilave edin ve tekrar yoğurun. Elinizi hafifçe ıslatarak, bilye iriliğinde köfteler yapın.
- 3- Sonra köfteleri kızgın sıvı yağda kızartın. Fazla yağın süzmek için kağıt mutfak havlusunun üzerinde bekletin. Ayrı bir tencereye sıvı yağ ve tereyağını alıp, kızdırın. Küçük doğranmış soğanı ilave edin. Şeffaflaşana kadar kavurun. Ardından ıspanakları ekleyin. Yumuşayana dek bir tahta kaşık yardımıyla sürekli çevirin. Yarım su bardağı suyu 1 çorba kaşığı salçayla karıştırın. Sonra tencereye aktarın. Tuzunu ve karabiberini ayarlayın. Köfteleri ilave edin. Hafif ateşte pişirin. Sıcak servis yapın.

ETLİ BAKLALI ENGİNAR



Malzemeler

- 1/2 kg. taze iç bakla, 4 adet enginar
- 400 gr. parça kuzu eti
- 1/2 limonun suyu
- 1 çorba kaşığı un
- 1 adet orta boy soğan
- 6-7 adet taze soğan
- 1/2 demet dereotu
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- Tuz, Karabiber
- Şeker

Hazırlanışı

Baklayı yıkadıktan sonra, kararmaması için limon ve un karıştırılmış suyun içinde bekletin.

Zeytinyağını hafifçe kızdırdıktan sonra küp şeklinde doğranmış soğanı ilave edip, pembeleştirin. Yıkamış kuzu etini ve 1/2 çay bardağı sıcak suyu ekleyin. Et suyunu çekip yumuşayana kadar pişirin. Baklayı, küçük doğranmış taze soğan, kıyılmış dereotu, tuz, karabiber ve şekeri ekleyip karıştırın.

Çanak şeklindeki enginarları tencereye dizin. Üzerlerine etli baklayı koyun. 1,5 su bardağı sıcak su ekleyip tencerenin üzerini alüminyum folyo ile kaplayın, kapağını kapatın. Etlü baklalı enginarı önce harlı, sonra kısık ateşte 20-25 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

BULGURLU PAZI SARMASI



Malzemeler

- 2 demet pazı
- 500 gr orta yağlı kıyma
- 2 yemek kaşığı salça
- yarım demet maydanoz
- 2 kahve fincanı pilavlık bulgur
- 2 adet soğan
- 3 yemek kaşığı margarin
- Yeteri kadar tuz, karabiber

Hazırlanışı

Bulguru yıkayıp biraz bekletin. Soğanı ve maydanozu ince kıyın. Büyükçe bir kasede bulgur, kıyma, maydanoz, soğan, salça, tuz, karabiber ve margarini katıp iyice yoğurun.

Pazıların saplarını kesip kaynar tuzlu suda bir taşım kaynatıp süzün. Yapraklara yeteri kadar harç koyup sarın. Tencereye dizin. Üzerine bir tabak kapatın. 1,5 su bardağı sıcak su ekleyip önce harlı daha sonra da kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin.

ETLİ PIRASA DOLMASI



Malzemeler

- ½ kg yağlı koyun kıyması
- 1 kg pırasa
- 2-3 çorba kaşığı pirinç
- 2 adet soğan
- 1 demet maydanoz
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Hazırlanışı

Öncelikle, yağlı koyun kıymasını içine rendelediğiniz veya küçük küçük doğradığınız kuru soğanı katın. Biraz yoğurduktan sonra ince ince doğranan maydanozu, tuz karabiber ve tarçını ilave edin. Karıştırdıktan sonra 2-3 çorba kaşığı kadar pirinci de ekleyin. Malzemeyi iyice karıştırın.

Ayrı bir yerde, yıkanan pırasanın beyaz yerlerinden yaprak boyunda kesip sıcak suda haşlayın. Daha sonra pırasayı zedelemekten iç kısmından bir iki kat çıkartın. Sağlam olan üst kısmın içine hazırlanan kıymalı harcı doldurun.

Pırasa dolmalarını düzenli aralıklarla tencereye dizin. Arzu ederseniz et suyu ile orta ateşte pişirin.

ISPANAKLI KEREVİZ DOLMASI



Malzemeler

2 adet kereviz
Yarım limonun suyu
Yarım kg ıspanak
1 adet soğan
1 tatlı kaşığı sıvı yağ
1 çorba kaşığı pirinç
Karabiber, kırmızıbiber
Dilerseniz tuz

Hazırlanışı

Kerevizleri temizleyin. Ortalarını oyup, limonla ovun. 15 dakika haşlayın. Kerevizler haşlanırken ıspanakları yıkayın. Soğanı küçük doğrayın, 1 tatlı kaşığı sıvı yağda kavurun. Ispanakları da ilave edin. Pirinci ekleyin. Tencerenin kapağını kapayın. Ispanakları kendi suyu ile pişirin.

Bir tutam tuz ve baharatlarını ekleyin. Ocaktan alın. Haşlanmış kerevizlerin içine ıspanağı doldurun. Servis tabağına koyun. Dilerseniz, yoğurtla da servis yapabilirsiniz.

KIRMIZI BİBER DOLMASI



Malzemeler

- 1 kg kırmızı biber
- 400 gr orta yağlı kıyma
- 2 adet soğan, 1 demet maydanoz
- 2 kahve fincanı pirinç, 1/2 çay bardağı sıvıyağ
- 1 çorba kaşığı salça, 1 adet domates
- 1/2 demet taze nane veya dereotu
- 1 çay kaşığı dolma baharı
- Tuz, karabiber
- 1 adet et suyu tableti

Hazırlanışı

Biberlerin sap kısmından kapak kesin. Kıymayı pirinci, küçük küçük doğranmış soğanları, ince kıyılmış nane ve maydanozu alın. Sıvıyağı, karabiberi, dolma baharı, tuz ve salçanın yarısını ekleyin. Domatesi de rendeleyerek ilave edelim ve karıştırın. Biberlerin içine hazırlanan içten, ağız kısmından bir parmak eksik kalacak şekilde doldurun. Biberleri, kapaklarını kapatarak tencereye dizin. Kalan salçaya biraz su ve et suyu tabletini ilave ederek biberlerin üzerine dökün. Ağır ateşte pişirin.

Not: Kırmızı biber özellikle sonbahar aylarında bol bulunur. Alırken yumuşak ve parlak kırmızı kabuklu olanlarını seçin. Buzdolabında *en az bir hafta bozulmadan saklayabilirsiniz.*

LAHANA DOLMASI



Malzemeler

1 adet dolmalık lahana, 600 gr buğday yarması (3 su bardağı)

Tuz, 2 yemek kaşığı erik ekşisi

Sos İçin

500 gr soğan, 125 gr margarin, 1/2 demet maydanoz

1 kg yoğurt, 1 adet yumurta

Hazırlanışı

Lahanayı ayıklayın. Yapraklarını bütün olarak tuzlu suda 5 dakika haşlayın ve soğuk suya çıkarın. Yarmayı 2.5 tatlı kaşığı tuz ve 1.5 su bardağı ile yoğurun. Sadece su ve yarmadan oluşan dolma içini hazırlayın. 10 dakika dinlendirin. Haşladığınız lahana yapraklarının damarlı kısımlarını ayırdıktan sonra hazırladığınız içle serçe parmağı büyüklüğünde sarın. Dolmaları bir tencereye dizin. Erik ekşisini 3 su bardağı su ile eritip dolmaların üzerine ekleyin. 50 dakika pişirin. Sos için soğanları kıyın. Margarinle kavurun. 3 yemek kaşığını pişmesine 15 dakika kalan dolmaların üzerlerine koyun. Kalan soğanları soğuduktan sonra, bir su bardağı yoğurt, kıydığımız maydanoz ve 1 su bardağı dolma suyu ile birlikte karıştırın. Diğer tarafta kalan yoğurda yumurtayı ekleyin, iyice karıştırıp hafifçe ısıtın. Dolmaların üzerine dökün. Tencereyi hafifçe sallayarak yoğurdun dolmalarla iyice karışmasını sağlayın. Hazırladığınız soğanlı sos ve taze soğan ile birlikte servis yapın. Yarma, buğdayın dövülmesiyle hazırlanır. Evde ekmek yapımında kullanılır. Ayrıca Alman ekmeğinin de ana malzemesidir. Lahana dolmasını kiraz, ayva ve fasulye yaprakları kullanarak da hazırlayabilirsiniz.

KIŞ KABAĞI DOLMASI



Malzemeler

- 1 Kg Kabuğu Soyulmuş Balkabağı
- 3 çorba kaşığı pirinç
- 1/2 kg kuzu kıyması
- 1 tutam ince kıyılmış taze nane
- 4 çay kaşığı kırmızıbiber
- 1 çorba kaşığı salça
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 1 tutam ince kıyılmış maydanoz
- Tuz

Hazırlanışı

Balkabağını dilim dilim kesin. Çekirdeklerini temizleyin. Ortadan ikiye ayırın. Üzerindeki etli kısmın yarısını zarar vermeden kabaktan sıyırın. Dilimin içini bir kaşık yardımıyla oyun. Pirinci yıkayın. Yağlı kuzu kıyması, ince kıyılmış nane, rendelenmiş soğan ile tuzu, biber ve salçanın yarısını karıştırıp kabakların içine doldurun. Üzerine kabaklardan ayırdığınız parçaları kapatın.

Tereyağı, salça, tuz ve biberi bir tencereye alın. 2 dakika karıştırarak koyu bir sos elde edin. 1 su bardağı su ilave edin. Bir taşım kaynatın. Kabakları bir tencereye koyun. Hazırladığınız sosu üzerine dökün. Yumuşayana dek pişirin. Tenceden aldıktan sonra maydanozla süsleyip servis yapın.

FIRINDA YUMURTALI İSPANAK



Malzemeler

500 gr ıspanak

4 adet yumurta

1 adet soğan

200 gr pastırma veya 1 çorba kaşığı çemen

250 gr kıyma

1/2 su bardağı kaşar peyniri rendesi

1/2 su bardağı sıvı yağ, tuz, karabiber

Hazırlanışı

İspanakları ayıklayıp yıkayın ve süzün. İspanakları hiç su ilave etmeden tencereye alıp kendi suyu ile hafifçe yumuşayana dek 3-4 dak haşlayın. Yağı tavaya alın. Soğanları piyazlık doğrayın ve pembeleştirin. Kıymayı ilave edip, rengi dönüncüye kadar kavurun. Pastırmayı veya bir kaşık çemeni tavaya koyun. İspanakları doğrayıp, onu da tavaya alın. Ara sıra karıştırarak kavurmaya devam edin. 3-5 dak daha pişirin. Yemeği küçük bir tepsiye alın. Kaşıkla düzeltin. Tepsideki ıspanakların içine dört oyuk açıp, yumurtaları kırın. Tuzunu, karabiberini ekleyip, fırına verelim. Yumurtalar pişene dek fırında tutun. Çıkartıp, sıcak sıcak servis yapın. Eğer kaşar ilave edecek olursanız, fırına vermeden önce yumurtaların üzerine serpiştirebilirsiniz.

Kaynaklar

<http://tadinadoyamadim.blogspot.com>

www.nepisirse.com